

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Peneliti menjalankan studi dengan merujuk kepada beberapa penelitian sebelumnya sebagai pedoman, seperti:

1. Aisyah Anjani dalam penelitian yang berjudul “Komunikasi Antar Pribadi dalam Hubungan yang Menimbulkan Konflik Kekerasan Psikis”. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa betapa pentingnya komunikasi antar pribadi dalam mengelola konflik. Salah satu tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan komunikasi antar pribadi dalam hubungan pacaran yang menimbulkan konflik kekerasan psikis. Dalam penelitian ini, objek yang sama adalah komunikasi interpersonal dengan menggunakan pendekatan kualitatif namun peneliti Aisyah terfokus pada penelitian komunikasi yang menimbulkan konflik kekerasan psikis dan menggunakan teori argumentativeness, assertiveness, and verbal aggressiveness theory, sedangkan penelitian ini dengan objek penelitian manajemen konflik interpersonal pada hubungan pacaran jarak jauh dengan tipe penelitian deskriptif menggunakan metode in-depth interview.
2. Elisabeth Naome dalam penelitian yang berjudul “Komunikasi Antarpribadi Untuk Membangun Komitmen Pacaran Serius”. Dalam penelitian ini, dijelaskan bahwa bentuk dan kualitas komunikasi berperan penting dalam membangun komitmen dalam hubungan pacaran yang serius. Banyak remaja yang berpacaran hanya untuk hiburan sementara dan tanpa niat serius untuk hubungan masa depan. Salah satu tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana komunikasi antarpribadi berkontribusi dalam membentuk komitmen dalam hubungan pacaran yang serius. Penelitian ini memiliki kesamaan objek penelitian, yaitu komunikasi interpersonal, dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Selain itu, peneliti Elisabeth juga menerapkan pendekatan paradigma interpretif dan teknik analisis data yang merujuk pada metode fenomenologi. Peneliti Elisabeth fokus pada studi komunikasi untuk memahami bagaimana

komitmen dalam hubungan pacaran serius dibangun. Dalam konteks ini, teori Maintenance Relationship dari Laura Stanford & Canary serta Self Disclosure dari Joseph Luft & Hary Ingham digunakan sebagai landasan teoretis. Sementara itu, penelitian ini berkaitan dengan manajemen konflik interpersonal dalam hubungan pacaran jarak jauh dan mengadopsi tipe penelitian deskriptif dengan menggunakan metode wawancara mendalam.

3. Prisca Nanda Prasetyaningtyas dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Interpersonal dan Komitmen Berpacaran Pada Individu Dewasa Awal”. Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif antara komunikasi interpersonal dan komitmen dalam hubungan berpacaran pada individu yang berada pada awal dewasa. Salah satu tujuan utama penelitian ini adalah untuk menggali hubungan antara komunikasi interpersonal dan tingkat komitmen dalam hubungan berpacaran pada kelompok individu yang berada di fase awal dewasa. Dalam penelitian ini memiliki kesamaan objek yaitu komunikasi interpersonal dengan menggunakan pendekatan kualitatif namun peneliti Prisca terfokus pada hubungan interpersonal dan komitmen berpacaran pada individu dewasa awal dengan menggunakan metode random sampling untuk pemilihan sampel dan menerapkan dua skala Likert sebagai instrumen penelitian, sedangkan penelitian ini dengan objek penelitian manajemen konflik interpersonal pada hubungan pacaran jarak jauh dengan tipe penelitian deskriptif menggunakan metode in-depth interview.

2.2 Kajian Teori

2.2.1 Komunikasi Interpersonal

2.2.1.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal disebut juga komunikasi antar personal atau komunikasi antar pribadi. (Lunandi, 1994) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal yaitu komunikasi yang memerlukan keterlibatan secara intensif dari orang-orang yang menjalankan komunikasi dan dapat dicapai dengan cara

mendengarkan, mengutarakan pertanyaan yang jelas, keterbukaan, kepekaan, dan umpan balik. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, komunikasi interpersonal yang efektif mampu membentuk hubungan yang harmonis antara individu, mengurangi kesenjangan komunikasi, dan memperkuat ikatan emosional di antara mereka. Dengan demikian, komunikasi interpersonal yang baik memiliki potensi untuk menciptakan hubungan yang lebih kokoh dan berkelanjutan.

Ross menjelaskan bahwa komunikasi adalah suatu proses transaksional yang mencakup pembagian dan penentuan bersama simbol secara kognitif, sehingga membantu orang lain dalam memahami makna atau respon yang sejalan dengan maksud yang disampaikan oleh pihak yang berkomunikasi (Rakhmat, 1991). Komunikasi interpersonal terjadi ketika seseorang memberikan interpretasi atau makna terhadap tindakan individu lain (Mulyana & Rakhmat, 2005). Purwanto mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai bentuk komunikasi yang melibatkan interaksi antara individu dengan individu lainnya dalam konteks masyarakat atau organisasi, termasuk bisnis dan nonbisnis. Dalam komunikasi ini, digunakan media komunikasi yang spesifik dan bahasa yang bersifat tidak resmi atau informal, dengan tujuan mencapai suatu tujuan tertentu. Holvan dan kawan-kawan mengutarakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang (komunikator) dengan mengirimkan stimulus (secara verbal) untuk mengubah tindakan individu lain (audiens) (Rakhmat, 1991).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah suatu proses pertukaran informasi dan

pesan-pesan yang terjadi di antara dua orang atau lebih yang memiliki hubungan yang terdefinisi, dan ini melibatkan keterlibatan yang intensif dengan menggunakan media komunikasi khusus, semua ini bertujuan untuk mencapai tujuan tertentu dengan mengkomunikasikan pertanyaan yang jelas, menjaga keterbukaan, serta merespons dengan umpan balik. Dengan demikian, hal ini membantu menciptakan hubungan interpersonal yang harmonis, mengurangi kesenjangan, dan memperkuat ikatan emosional.

2.2.1.2 Unsur Dasar Komunikasi Interpersonal

Johnson menyatakan bahwa komunikasi interpersonal terdiri dari tujuh unsur dasar. Pertama, terdapat tujuan, anjuran, dan pandangan yang ada dalam diri pengirim pesan, serta tindakan yang dipilihnya (Supratiknya, 1995). Menurut Johnson, komunikasi interpersonal melibatkan tujuh unsur dasar yang memainkan peran penting dalam proses komunikasi. Unsur pertama melibatkan adanya tujuan, anjuran, dan pandangan yang ada dalam diri pengirim pesan, dan juga melibatkan pilihan bentuk tindakan yang akan diambil. Semua ini menjadi dasar dari niat komunikatifnya, di mana pengirim berupaya menyampaikan pesan dengan maksud tertentu. Unsur kedua berkaitan dengan proses di mana pengirim mengkodekan pesan, mengubah anjuran, pandangan, dan tujuan mereka menjadi bentuk pesan yang dapat disampaikan kepada pihak lain.

Ketiga, Proses pengantaran pesan kepada penerima menjadi tahapan berikutnya dalam komunikasi interpersonal. Keempat, dalam proses ini, terdapat saluran atau media melalui mana pesan disampaikan kepada penerima. Kelima, penerima memiliki peran penting dalam dekodifikasi pesan yang

diterimanya. Penerima harus menginterpretasikan atau menafsirkan pesan yang diterimanya. Keenam, setelah melakukan dekodifikasi, penerima memberikan tanggapan batin terhadap hasil interpretasinya tentang makna pesan yang diterima. Ini menciptakan ruang untuk pemahaman yang lebih dalam dan interaksi yang lebih kaya. Ketujuh, namun, dalam proses ini juga ada kemungkinan adanya hambatan atau "noise" tertentu yang dapat mengganggu komunikasi, seperti gangguan teknis, perbedaan pemahaman, atau faktor lain yang mempengaruhi kualitas komunikasi. Secara keseluruhan, pemahaman terhadap tujuh unsur dasar komunikasi interpersonal menurut Johnson membantu kita memahami kompleksitas interaksi antara pengirim dan penerima dalam proses komunikasi.

Ada lima komponen dasar dalam komunikasi interpersonal, sebagai berikut (Muhammad, 2004): Pertama, ada pengirim pesan, yaitu individu yang bertanggung jawab untuk mengirimkan pesan atau informasi kepada pihak lain. Kedua, terdapat pesan itu sendiri, yang merupakan konten yang ingin dikirimkan oleh pengirim pesan kepada penerima pesan. Pesan bisa bersifat verbal, dalam bentuk kata-kata, atau nonverbal, seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Ketiga, komunikasi interpersonal melibatkan saluran, yang merupakan jalur atau medium yang digunakan agar pesan dapat disampaikan dari pengirim kepada penerima. Saluran ini bisa berupa wicara, tulisan, atau bahkan komunikasi melalui media sosial dalam konteks modern.

Keempat, penerima pesan adalah individu yang menerima pesan dan bertanggung jawab untuk menelaah dan menginterpretasikan isi pesan yang diterimanya. Penerima pesan juga memainkan peran penting dalam memahami dan

merespons pesan yang diterimanya. Terakhir, komunikasi interpersonal melibatkan balikan, yang merupakan respon atau feedback yang diberikan oleh penerima pesan kepada pengirim pesan. Balikan ini dapat berupa tanggapan verbal, seperti pertanyaan atau komentar, atau tanggapan nonverbal, seperti reaksi emosional atau bahasa tubuh.

Dengan demikian, komunikasi interpersonal merupakan suatu proses yang melibatkan interaksi kompleks antara pengirim pesan, pesan, saluran, penerima pesan, dan balikan. Semua komponen ini bekerja bersama untuk memungkinkan komunikasi yang efektif dan saling pengertian antara individu-individu yang terlibat dalam proses komunikasi interpersonal.

2.2.1.3 Ciri-Ciri Komunikasi Interpersonal

(Rosmawaty) Menurut Barnlund, kegiatan komunikasi interpersonal memiliki beberapa ciri khas yang membedakannya. Pertama, komunikasi interpersonal dimulai dengan adanya "kesepakatan pandangan" antara dua orang atau lebih yang berada dalam dekat satu sama lain secara fisik. Kedekatan fisik ini dianggap sebagai prasyarat penting untuk jenis komunikasi ini. Kedua, kesepakatan pandangan memungkinkan ketergantungan dalam komunikasi, yang menyebabkan terjadinya interaksi yang berpusat pada satu pusat perhatian kognitif dan visual selama berlangsungnya percakapan. Setiap peserta dalam interaksi ini mengirimkan sinyal-sinyal sebagai tanggapan langsung terhadap sinyal-sinyal yang diterima dari peserta lainnya.

Ketiga, interaksi yang terpusat ini berkembang melalui pertukaran pesan antara peserta. Dalam proses pertukaran ini, peserta mengumpulkan sinyal-sinyal satu sama lain dan

mencoba untuk menafsirkan pesan-pesan tersebut sesuai dengan maksud yang dimaksudkan oleh pihak lain. Keempat, komunikasi interpersonal ini seringkali melibatkan tatap muka. Peserta dapat menggunakan semua panca indera mereka dan berhadapan sepenuhnya satu sama lain dalam interaksi ini.

Kelima, pada akhirnya, komunikasi interpersonal seringkali teratur dan diatur oleh sejumlah aturan. Aturan-aturan ini mengendalikan frekuensi, bentuk, dan isi pesan yang ditukar antara individu-individu yang terlibat dalam interaksi tersebut. Dengan demikian, komunikasi interpersonal memiliki ciri-ciri yang mencakup kesepakatan pandangan, ketergantungan, interaksi yang terpusat, pertukaran pesan, tatap muka, dan keteraturan aturan komunikasi.

2.2.1.4 Fungsi Komunikasi Interpersonal

Dalam hidup pribadi, komunikasi memiliki peran yang sangat penting. Pertama, melalui komunikasi, kita memiliki sarana untuk mengungkapkan pandangan dan ide kita. Ini membantu kita melepaskan beban mental dan psikologis yang mungkin kita alami. Kedua, komunikasi memungkinkan kita menjelaskan pandangan, isi pikiran, dan tindakan kita sendiri kepada orang lain. Hal ini membantu orang lain memahami kita dengan lebih baik. Ketiga, melalui komunikasi, kita dapat semakin mengenal diri sendiri. Ini karena komunikasi memungkinkan kita untuk merenungkan isi hati, pikiran, dan perilaku kita. Selain itu, kita juga mendapat umpan balik tentang emosi, pikiran, kehendak, cita-cita, dan perilaku kita.

Dalam konteks hubungan dengan individu lain, komunikasi memainkan peran penting. Sebabnya, lewat komunikasi, kita dapat memahami orang lain sebab mereka membeberkan diri mereka pada kita. Ini memungkinkan kita

untuk memahami latar belakang, nilai-nilai, dan keinginan mereka. Kedua, komunikasi membantu kita menjalin perkenalan, pertemanan, dan persahabatan. Ini adalah jembatan penting untuk membangun hubungan yang kuat dengan orang lain. Ketiga, komunikasi digunakan untuk mendiskusikan isuisu, berbagi pemikiran, dan merancang rencana bersama dengan individu lain. Hal ini memiliki signifikansi dalam menyelesaikan masalah dan menciptakan kerja sama yang efektif. Keempat, komunikasi memungkinkan kita untuk meminta dukungan dari orang lain saat kita memerlukannya. Kelima, melalui komunikasi, kita dapat bersama-sama mengubah sikap dan perilaku dalam kehidupan bersama dengan orang lain, membuka peluang untuk pertumbuhan pribadi dan perbaikan hubungan. (Hardjana, 2003).

2.2.1.5 Proses Komunikasi Interpersonal

Johnson menjelaskan tahap-tahap ekspresi emosi dalam komunikasi antarpribadi. Menurut pandangannya, ketika seseorang berkomunikasi dengan individu lain, pada dasarnya terdapat minimal lima tahap yang terjadi, seperti berikut ini: (Supratiknya, 1995): Langkah awal adalah "Pengamatan" (sensing), di mana seseorang mengamati perilaku individu lain dalam komunikasi dan mengumpulkan data dengan menggunakan indera mereka. Pada tahap ini, data yang dikumpulkan bersifat deskriptif dan dicatat dalam pikiran dan perasaan individu. Langkah kedua adalah "Menafsirkan" (interpreting), di mana individu mencoba memahami makna dari kata-kata dan perbuatan lawan komunikasinya.

Langkah berikutnya, tahap ketiga melibatkan "Mengalami perasaan" (feeling), di mana individu merasakan emosi tertentu sebagai reaksi alami terhadap pemahaman dari

pesan yang diterima dari pihak lain. Selanjutnya, dalam tahap keempat yang disebut "Menanggapi" (intending), individu merasa dorongan untuk merespons emosinya. Mereka mengembangkan niat yang akan membimbing tindakan yang sesuai dengan perasaan mereka, dan itulah yang akan membimbing langkah-langkah yang diambil sebagai cara untuk mengkomunikasikan perasaan tersebut. Akhirnya, tahap kelima adalah "Mengutarakan" (expressing), di mana individu mengungkapkan perasaan yang dialaminya kepada lawan komunikasinya. Dengan demikian, Johnson menggambarkan bahwa dalam komunikasi interpersonal, proses pengungkapan perasaan melibatkan serangkaian langkah ini yang membantu individu untuk memahami, merespons, dan mengkomunikasikan perasaan mereka kepada orang lain.

2.2.1.6 Taraf Komunikasi Interpersonal

Berdasarkan pemahaman komunikasi menurut Powell, terdapat lima tingkatan dalam komunikasi interpersonal. Tingkatan pertama adalah "Basa-basi," yang merupakan tingkat paling dasar dalam komunikasi. Pada tingkatan ini, biasanya dua individu yang bertemu secara tidak sengaja berinteraksi, tetapi komunikasi mereka tidak terlalu mendalam. Mereka belum membuka diri satu sama lain secara langsung. Tingkatan kedua adalah "Membahas tentang orang lain." Pada tahap ini, individu mulai merespons satu sama lain, tetapi masih tetap pada level dasar. Mereka belum siap untuk membicarakan diri mereka sendiri.

Tingkatan ketiga adalah "Mengungkapkan ide." Di sini, individu sudah mulai membuka diri, mengungkapkan pemikiran mereka, namun masih dalam kerangka berbicara tentang pikiran dan pendapat mereka. Mereka mungkin berhati-hati dalam

berkomunikasi dan mencoba menyenangkan lawan bicara. Tingkatan keempat adalah "Taraf hati atau perasaan." Pada tingkatan ini, individu mulai membicarakan perasaan mereka sendiri. Ini memerlukan keberanian karena berarti individu harus terbuka tentang emosi dan perasaan mereka. Komunikasi yang jujur dan terbuka dapat menciptakan hubungan yang unik dan berarti serta mendukung perkembangan pribadi.

Tahap terakhir adalah "Puncak Hubungan." Pada tahap ini, komunikasi ditandai oleh tingkat kejujuran, keterbukaan, dan saling kepercayaan yang sangat tinggi di antara kedua pihak. Pada tingkatan ini, tidak ada rasa takut atau khawatir akan kepercayaan yang akan hancur. Selain itu, kedua pihak mungkin memiliki pandangan dan perasaan yang sama tentang banyak hal, sehingga komunikasi mencapai kedalaman yang tinggi, menciptakan perasaan kesatuan emosi yang hampir sempurna di antara mereka.

2.2.1.7 Gaya Komunikasi Interpersonal

Menurut Scoresby ada tiga tipe gaya komunikasi yang mendasar, sebagai berikut (Sadarjoen, n.d.): Pertama, ada gaya komunikasi komplementer, di mana pasangan berperan sebagai lawan pasangannya. Dalam situasi ini, jika salah satu dari pasangan sangat ekspresif secara verbal, maka pasangan yang lain akan lebih cenderung diam dan fokus pada diri sendiri. Kedua, terdapat gaya komunikasi simetri, di mana kedua pasangan cenderung berbicara banyak atau sama-sama diam. Gaya ini sering digunakan ketika tujuannya adalah untuk memengaruhi, memenangkan argumen, atau mencapai kendali maksimal dalam percakapan. Terakhir, ada gaya komunikasi paralel, yang lebih fleksibel dan menekankan adaptasi situasional. Dalam gaya ini, pasangan lebih cenderung untuk

menyesuaikan komunikasi mereka dengan kebutuhan saat itu. Jika salah satu dari pasangan merasa perlu berbicara, maka yang lainnya akan lebih mendengarkan. Tiga tipe gaya ini memberikan wawasan tentang beragam cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi dalam hubungan mereka.

2.2.1.8 Cara Mendeskripsikan Perasaan Dalam Komunikasi

Interpersonal

Menurut Johnson setidaknya ada empat cara mendeskripsikan perasaan dalam komunikasi interpersonal (Supratiknya, 1995): (1). Mengidentifikasi perasaan dengan menyebut namanya. (2). Mengkomunikasikan perasaan melalui perumpamaan atau metafora. (3). Menggambarkan tindakan yang ingin diambil sebagai respon terhadap perasaan yang dirasakan. (4). Menggunakan kiasan atau analogi dalam katakata.

2.2.1.9 Komunikasi Interpersonal Dalam Pacaran Jarak Jauh

Komunikasi interpersonal yang efektif pada hubungan pacaran jarak jauh mempunyai beberapa ciri khas yang sesuai dengan pandangan Danny De Vito. Pertama, dalam komunikasi ini, pasangan perlu saling terbuka satu sama lain, dengan kejujuran dan transparansi dalam berbicara tentang perasaan, harapan, dan kekhawatiran mereka. Kedua, sikap peduli sangat penting, di mana pasangan harus saling memperhatikan dan memperhatikan kehidupan satu sama lain, meskipun berjauhan. Ketiga, dukungan emosional yang kuat adalah faktor kunci; pasangan perlu mendukung satu sama lain dalam mengatasi tantangan jarak jauh.

Selanjutnya, positivitas adalah elemen penting dalam komunikasi ini, di mana mereka harus fokus pada hal-hal yang baik dalam hubungan mereka dan membangun satu sama lain.

Selain itu, menggunakan media komunikasi seperti pesan teks, panggilan video, atau surat sebagai sarana untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka juga menjadi salah satu ciri. Pasangan juga perlu benar-benar berusaha untuk memahami apa yang pasangannya alami dan rasakan di sisi lain dunia.

Selain itu, dalam hubungan pacaran jarak jauh, kesetaraan sangat diperlukan. Kedua belah pihak harus merasa bahwa mereka berkontribusi dan memiliki peran yang setara dalam hubungan. Terakhir, rasa sabar dan saling percaya yang kuat adalah fondasi penting dalam menjaga hubungan ini tetap kuat dan sehat. Dengan menjalankan komunikasi yang efektif dan menerapkan ciri-ciri ini, pasangan dapat memperkuat ikatan mereka meskipun berada di lokasi yang berjauhan.

2.2.1.10 Bentuk Komunikasi Dalam Pacaran Jarak Jauh

Dalam menjalankan hubungan pacaran jarak jauh, terdapat empat jenis komunikasi yang dapat diterapkan. Pertama, komunikasi melalui telepon menjadi salah satu pilihan yang paling umum digunakan. Percakapan telepon memungkinkan pasangan untuk berbicara secara langsung, dan menukar kabar melalui suara menjadi kepuasan tersendiri bagi keduanya. Kedua, menulis surat juga merupakan opsi yang romantis. Dengan mengirimkan surat dengan tulisan tangan, pasangan dapat merasakan sentuhan personal dan perasaan yang lebih mendalam. Ketiga, komunikasi melalui elektronik mail (E-mail) telah menjadi sangat populer, terutama karena koneksi internet. Pesan-pesan yang dikirim melalui email memudahkan pasangan untuk berbagi cerita, gambar, atau dokumen dengan cepat. Keempat, online chatting session adalah bentuk komunikasi yang memanfaatkan koneksi internet untuk

berbicara dalam bentuk tulisan langsung. Percakapan ini memberikan fleksibilitas dalam berkomunikasi, sehingga pasangan dapat berinteraksi kapan saja, di mana saja. Dengan berbagai opsi komunikasi ini, menjalankan hubungan pacaran jarak jauh menjadi lebih mungkin dan memungkinkan pasangan untuk tetap terhubung meskipun berjauhan.

2.2.2 Konflik

2.2.2.1 Pengertian Konflik

Konflik yaitu hubungan yang terjadi antar dua pihak atau lebih (individu atau kelompok) yang memiliki, atau yang merasa mempunyai tujuan yang tidak searah (Fisher, 2000). Terdapat tiga jenis konflik, yaitu konflik pribadi, konflik antarpribadi, dan konflik dalam kelompok (Myers, 1992). (Achmanto, 2005) Lebih mendalamnya, konflik yang muncul dalam hubungan asmara memiliki berbagai bentuk yang bervariasi. (Achmanto, 2005) Juga mengklasifikasikan beragam sumber konflik menjadi tiga kategori yang berbeda, yakni (a) konflik yang timbul dari perilaku tertentu dalam hubungan, seperti menolak untuk memenuhi permintaan pasangan, (b) konflik yang muncul karena pelanggaran norma peran, contohnya ketika pasangan tidak memenuhi janji yang telah dibuat, dan (c) konflik yang muncul dari sifat atau karakteristik personal, misalnya ketika pasangan lupa menghubungi, sehingga mitra merasa ditinggalkan. (Achmanto, 2005) Juga mencerminkan beberapa metode yang dapat digunakan pasangan dalam hubungan berpacaran untuk mengatasi konflik, yang meliputi (a) mengidentifikasi konflik secara tegas, (b) mengevaluasi berbagai pilihan solusi, menguji, dan mengevaluasi solusi tersebut, dan (c) menerima atau menolak solusi yang diusulkan.

Konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh seringkali muncul karena berbagai faktor, dan salah satu di antaranya adalah ketidaksepahaman antara pasangan. Misalnya, ketika salah satu pasangan memberikan perhatian secara berlebihan, hal ini bisa memicu konflik jika pasangan yang lain merasa tidak nyaman atau merasa terbebani oleh perhatian tersebut. Ketidaksepahaman juga dapat timbul ketika salah satu pasangan memiliki kecurigaan terhadap pasangan mereka. Kecurigaan ini bisa berawal dari rasa tidak percaya atau perasaan cemburu, dan jika tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan konflik yang berlarut-larut. Apabila kecurigaan terus berlanjut, maka akan menyebabkan hubungan semakin renggang. Selain itu, penurunan kepercayaan yang diberikan oleh pasangan juga bisa menjadi pemicu konflik dalam hubungan jarak jauh. Ketika salah satu pasangan merasa bahwa kepercayaan mereka tidak dihargai atau dilanggar, hal ini bisa memicu perasaan marah dan kecewa yang berujung pada konflik. Oleh karena itu, penting untuk menjaga komunikasi yang baik, memahami kebutuhan dan batasan masing-masing, serta bekerja sama untuk mengatasi ketidaksepahaman dan masalah kepercayaan dalam hubungan pacaran jarak jauh.

2.2.2.2 Proses Penyelesaian Konflik

Cara untuk menyelesaikan konflik dalam hubungan pacaran jarak jauh adalah melalui komunikasi, baik itu dengan menghubungi atau mengirim pesan kepada pasangan, memenangkan diri, mengalah, bersabar, mengingat kembali permasalahan yang menimbulkan konflik, menjelaskan apa yang telah terjadi, saling mengutarakan apa yang dirasakan, dan mencari jalan keluar dan solusi terbaik. Menurut (Willmot,

2001) Terdapat beberapa pola reaksi yang sering terlihat pada individu dalam menangani konflik, seperti berbicara untuk mencari solusi konflik, kadang-kadang individu menggunakan strategi manipulatif terhadap pihak lain yang dapat mengurangi intensitas konflik dan membangun kepercayaan di antara kedua belah pihak.

Selain itu, menurut (Harris, 2008), Dalam hubungan berpacaran, terdapat cara untuk menyelesaikan konflik yang bisa dilakukan oleh pasangan. Salah satunya adalah dengan melihat berbagai jalan keluar dalam pemecahan masalah. Pasangan dapat berdiskusi secara terbuka dan mencari solusi yang saling menguntungkan bagi keduanya. Selain itu, penting juga untuk menerima atau menolak solusi yang diajukan oleh pasangan. Adakalanya solusi yang diajukan oleh satu pihak tidak dapat diterima oleh pihak lain. Namun, pentingnya sikap kompromi dalam sebuah hubungan juga perlu diperhatikan. Dalam penyelesaian konflik pada hubungan berpacaran jarak jauh, terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan. Pertama, memberikan saran positif untuk kebaikan bersama. Pasangan dapat saling memberi dukungan dan menghadirkan solusi yang dapat memperbaiki hubungan mereka. Kedua, mengambil waktu untuk memikirkan kembali apa yang akan dikatakan mengenai apa yang dipikirkan dan dirasakan. Dalam situasi konflik, penting untuk tidak langsung bereaksi secara emosional. Mengambil waktu untuk merenung dan menghargai perasaan masing-masing dapat membantu pasangan dalam menemukan solusi yang lebih baik. Selain itu, upaya yang subjek dan pasangannya lakukan untuk mempertahankan hubungan juga sangat penting. Bersabar, saling percaya, dan saling mengerti satu sama lain adalah kunci dalam menjaga hubungan yang sehat. Kadang-kadang, mengalahkan ego juga perlu dilakukan untuk mencapai kesepakatan yang baik dan

saling menguntungkan. Terakhir, sebuah hubungan yang memiliki konflik perlu dibangun pada dasar saling percaya, saling mengembangkan rasa cinta, dan saling memahami satu sama lain. Dengan membangun sikap dan nilai-nilai ini, pasangan dapat menghadapi konflik dengan lebih baik dan mencapai penyelesaian yang sehat. (Willmot, 2001).

2.2.3 Teori Altman Taylor

Teori Altman dan Taylor tentang penetrasi sosial, yang dikemukakan pada tahun 1973, adalah landasan teoritis yang relevan untuk memahami dinamika hubungan interpersonal dalam konteks pacaran jarak jauh (Kadarsih, 2009). Teori ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana individu secara bertahap mengungkapkan diri mereka dalam suatu hubungan dan bagaimana proses ini dapat mempengaruhi manajemen konflik dalam komunikasi interpersonal. Dalam rangka membahas teori ini lebih lanjut, perlu diperhatikan konsep penetrasi sosial, dimensi-dimensi penetrasi, dan bagaimana teori ini dapat diaplikasikan pada hubungan pacaran jarak jauh.

Altman dan Taylor mengemukakan konsep penetrasi sosial sebagai proses pengungkapan diri yang bertahap antara individu dalam suatu hubungan. Mereka menggambarkan hubungan sosial sebagai lapisan-lapisan yang melibatkan penetrasi secara bertahap dari lapisan yang lebih dangkal ke lapisan yang lebih dalam. Dalam konteks hubungan pacaran jarak jauh, penetrasi sosial menjadi penting karena keterbatasan fisik yang mungkin menghambat pertemuan langsung dan interaksi fisik yang mendalam. (Kustiawan et al., 2017) Oleh karena itu, pengungkapan diri melalui komunikasi menjadi elemen kunci dalam membangun dan memelihara hubungan.

Dua dimensi utama dalam teori ini adalah aspek intim dan aspek perseptual. Dimensi intim mencakup pengungkapan hal-hal yang bersifat

pribadi, sedangkan dimensi perseptual melibatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pikiran, perasaan, dan nilai-nilai satu sama lain. Dalam hubungan pacaran jarak jauh, dimensi-dimensi ini dapat menjadi relevan ketika individu saling berbagi pengalaman, harapan, dan perasaan mereka melalui komunikasi yang seringkali terbatas pada media seperti pesan teks, panggilan video, atau media sosial.(Roem & Sarmiati, 2019)

Dalam mengkaji pengelolaan konflik dalam komunikasi interpersonal pada hubungan pacaran jarak jauh, aspek penetrasi sosial ini menjadi kunci dalam memahami bagaimana individu menanggapi konflik. Proses penetrasi sosial menciptakan dasar untuk pemahaman yang lebih mendalam antara pasangan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi bagaimana mereka mengatasi konflik.(Fatraya, 2018) Misalnya, jika terdapat konflik yang muncul dari ketidaksetujuan atau persepsi yang berbeda, tingkat penetrasi sosial yang telah dicapai dalam hubungan tersebut dapat membantu pasangan untuk lebih memahami sudut pandang satu sama lain.

Konflik adalah bagian alami dari setiap hubungan, dan dalam konteks pacaran jarak jauh, tantangan tambahan mungkin timbul karena keterbatasan fisik. Dengan memahami konsep penetrasi sosial, individu dalam hubungan tersebut dapat mengembangkan tingkat keintiman dan pemahaman yang diperlukan untuk mengelola konflik secara efektif. Pemahaman ini dapat menciptakan dasar yang kuat untuk komunikasi yang terbuka dan jujur, memungkinkan pasangan untuk bekerja sama dalam mencari solusi yang memuaskan bagi keduanya.(Nisa & Sedjo, 2010). Selain itu, Altman dan Taylor juga menyoroti pentingnya waktu dalam proses penetrasi sosial. Mereka menyatakan bahwa penetrasi sosial tidak terjadi secara instan, melainkan melalui waktu dan interaksi yang berulang. Dalam konteks hubungan pacaran jarak jauh, di mana waktu bersama secara fisik mungkin terbatas, waktu yang dihabiskan

dalam komunikasi melalui media elektronik menjadi sangat berharga. Oleh karena itu, pasangan dalam hubungan tersebut perlu memanfaatkan waktu yang ada secara efektif untuk membangun kedalaman dalam hubungan mereka.

Dalam mengelola konflik, Altman dan Taylor menekankan pentingnya komunikasi terbuka dan saling pengertian. Konflik dapat muncul dari perbedaan nilai, harapan, atau bahkan ketidaksetujuan kecil, tetapi melalui proses penetrasi sosial, individu dapat menjadi lebih terbuka terhadap pandangan dan perasaan pasangan. (Wulandari, 2013) Dengan berkomunikasi secara efektif, pasangan dapat menciptakan ruang bagi diri mereka sendiri untuk tumbuh dan berkembang bersama, bahkan dalam kondisi hubungan yang tidak konvensional seperti pacaran jarak jauh.

Dalam kasus konflik yang lebih kompleks, Altman dan Taylor menyarankan pendekatan konflik yang kooperatif, di mana pasangan bekerja sama untuk menemukan solusi yang memenuhi kebutuhan dan keinginan masing-masing. Pendekatan ini sesuai dengan ide bahwa hubungan interpersonal yang sehat melibatkan pertukaran yang saling menguntungkan dan pertumbuhan bersama. Dengan demikian, pasangan dalam hubungan pacaran jarak jauh dapat mengadopsi pendekatan yang mempromosikan kolaborasi daripada konfrontasi dalam menanggapi konflik.

Secara keseluruhan, teori Altman dan Taylor tentang penetrasi sosial memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami dan menganalisis hubungan interpersonal, termasuk dalam konteks pacaran jarak jauh. Dengan memahami konsep-konsep seperti dimensi-dimensi penetrasi, peran waktu, dan pendekatan kooperatif terhadap konflik, pasangan dalam hubungan tersebut dapat mengembangkan landasan yang kuat untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat.

Melalui komunikasi yang terbuka, pemahaman yang mendalam, dan manajemen konflik yang efektif, mereka dapat mengatasi hambatan fisik dan memperkuat ikatan emosional mereka, menciptakan hubungan yang kokoh dan berkelanjutan.

2.2.4 Long Distance Relationship

Long Distance Relationship (LDR) adalah bentuk hubungan di mana pasangan yang menjalankannya harus menghadapi hambatan jarak fisik yang signifikan, yang membuat mereka tidak dapat berada dalam kedekatan fisik satu sama lain selama periode waktu tertentu. Dalam konteks ini, pasangan yang terlibat dalam LDR umumnya berada dalam situasi di mana mereka terpisah oleh jarak geografis yang cukup besar, sehingga mereka tidak memiliki kesempatan untuk secara rutin bertemu secara fisik. Dalam situasi seperti ini, hubungan mereka bergantung pada komunikasi jarak jauh, seperti panggilan telepon, pesan teks, obrolan video, dan media sosial, untuk menjaga koneksi emosional dan menjalani hubungan mereka. Meskipun LDR bisa menjadi tantangan yang membutuhkan kesabaran, kepercayaan, dan komitmen yang kuat, banyak pasangan yang mampu mengatasi hambatan jarak ini dan membangun hubungan yang berlangsung dengan baik.

Menurut (Stafford, 2005) Komunikasi dalam hubungan jarak jauh sering kali terbatas oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah persepsi individu masing-masing dalam menghadapinya. Karena tidak bisa berada dalam kontak fisik langsung, pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh mungkin mengalami kesulitan dalam memahami perasaan dan pikiran satu sama lain. Keterbatasan alat komunikasi dan tempat yang tidak strategis juga menjadi kendala dalam menjalani hubungan jarak jauh. Mungkin sulit untuk memiliki akses yang stabil dan memadai ke teknologi komunikasi yang diperlukan. Selain itu, waktu yang berbeda dan jarak yang jauh juga dapat menjadi hambatan dalam menjaga komunikasi yang lancar. Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun

ada tantangan dalam menjalani hubungan jarak jauh, faktor-faktor ini tidak harus menjadi penghalang yang mengategorikan sebuah hubungan. Dengan komitmen dan upaya yang sungguh-sungguh dari kedua belah pihak, hubungan jarak jauh masih dapat berjalan secara sehat dan bermakna.

Kunci keberhasilan dalam mengatasi tantangan hubungan jarak jauh adalah dengan menjaga komunikasi yang jelas dan terbuka antara pasangan. Meskipun tidak bisa berada dalam kontak fisik langsung, penting untuk berkomunikasi secara aktif dan mengungkapkan perasaan, pikiran, dan harapan satu sama lain. Pemanfaatan teknologi yang tersedia dengan sebaik-baiknya juga penting dalam mengatasi kendala komunikasi dalam hubungan jarak jauh. Menggunakan alat komunikasi seperti telepon, pesan teks, video call, atau platform online lainnya dapat membantu pasangan tetap berkomunikasi secara teratur dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai keadaan masing-masing. Selain itu, membuat kesepakatan mengenai waktu dan usaha yang akan diinvestasikan dalam menjaga hubungan juga sangat penting. Pasangan harus bersedia untuk mengalokasikan waktu dan usaha yang cukup untuk saling berkomunikasi dan menjaga hubungan tetap kuat. Ini termasuk membuat jadwal rutin untuk berkomunikasi, bercerita tentang kehidupan sehari-hari, dan mendukung serta memahami kesibukan masing-masing. Dengan komunikasi yang jelas dan terbuka, pemanfaatan teknologi yang tepat, serta komitmen dalam menginvestasikan waktu dan usaha, pasangan dapat berhasil mengatasi tantangan dalam hubungan jarak jauh dan membangun hubungan yang kuat dan harmonis. (Kidenda, T, 2002).

Berdasarkan demografi partisipan penelitian yang terlibat dalam hubungan jarak jauh, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tiga kategori waktu terpisah (0, kurang dari 6 bulan, lebih dari 6 bulan), tiga kategori frekuensi pertemuan (sekali seminggu, seminggu hingga sebulan, kurang dari satu bulan), dan tiga kategori jarak (0-1 mil, 2-294

mil, lebih dari 250 mil). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hotl dan Stone (sebagaimana disebutkan dalam Kidenda, 2002) menunjukkan bahwa hubungan jarak jauh merupakan sebuah proses di mana dua orang yang berada di lokasi yang berbeda secara geografis dan fisik menjalani hubungan jarak jauh selama minimal enam bulan dan memiliki minimal satu pertemuan dalam sebulan. Ini berarti, hubungan jarak jauh cenderung melibatkan pasangan yang menjalani jarak terpisah selama minimal 6 bulan dan bertemu minimal sekali dalam sebulan. Selain itu, jarak antara pasangan juga dapat bervariasi mulai dari dekat (0-1 mil) hingga jarak yang signifikan (lebih dari 250 mil). Namun, penting untuk dicatat bahwa kesimpulan ini berdasarkan penelitian yang dikutip dan tidak mengikat secara umum. Setiap hubungan jarak jauh dapat memiliki dinamika dan karakteristik yang berbeda-beda tergantung pada faktor-faktor individu dan situasional.

Pacaran memiliki tujuan yang mendasar, yaitu untuk mencari pasangan hidup yang mampu menciptakan kenyamanan dan kebahagiaan dalam hati seseorang. Hal ini seringkali merupakan tahap awal dalam proses mengenal lebih dalam satu sama lain. Namun, dalam realitas kehidupan, tidak selalu mungkin bagi pasangan pacaran untuk berada dalam jarak fisik yang dekat satu sama lain. Terkadang, situasi dan keadaan memaksa individu untuk menjalani hubungan pacaran dalam kondisi yang jauh dari pasangannya, yang dikenal sebagai hubungan pacaran jarak jauh. Meskipun tantangan hadir dalam bentuk jarak geografis, banyak pasangan yang mampu mengatasi hambatan tersebut dengan komunikasi yang kuat, kepercayaan, dan tekad untuk menjaga hubungan mereka tetap kokoh. Hal ini mencerminkan kesungguhan mereka dalam membangun hubungan yang bermakna, bahkan ketika mereka tidak bisa berada bersama secara fisik.

Hubungan pacaran jarak jauh seringkali muncul sebagai konsekuensi dari faktor pendidikan atau pekerjaan. Di tengah-tengah mahasiswa dan mahasiswi yang baru memasuki dunia perkuliahan,

fenomena ini telah menjadi hal yang lumrah, terutama ketika mereka harus merantau dari wilayah asalnya ke tempat yang jauh dan berbeda dengan pasangan mereka. Pacaran jarak jauh, atau yang lebih dikenal sebagai long distance relationship, memiliki sejumlah aspek positif dan negatif yang perlu diperhatikan.

Sisi positif dari pacaran jarak jauh adalah kesempatan bagi individu untuk mengasah kualitas seperti kesabaran, kemandirian, dan kepercayaan pada pasangan. Karena terpisah oleh jarak dan mungkin juga perbedaan waktu, pasangan dalam hubungan ini perlu bersabar dalam menghadapi ketidakmudahan komunikasi dan ketidaksetiaan fisik. Selain itu, mereka juga perlu mengembangkan kemandirian dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk mengatasi masalah dan kesulitan tanpa bantuan langsung dari pasangan. Selain itu, kepercayaan pada pasangan menjadi fondasi penting dalam hubungan jarak jauh, dan ini dapat memperkuat ikatan emosional antara kedua belah pihak.

Namun, pacaran jarak jauh juga memiliki dampak negatif yang patut diperhatikan. Salah satunya adalah kecenderungan untuk menjadi lebih rawan terhadap perselingkuhan. Jarak yang terpisah, kurangnya interaksi fisik, dan rasa jenuh dalam hubungan yang cenderung monoton bisa menjadi pemicu masalah ini. Ketidakpastian dan kecemasan sering kali muncul, yang dapat menggoyahkan kestabilan hubungan. Dalam situasi seperti ini, penting bagi pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh untuk berkomunikasi secara terbuka, memahami perasaan satu sama lain, dan bekerja sama untuk menjaga hubungan tetap kuat.

Dalam kesimpulan, pacaran jarak jauh sering kali menjadi pilihan bagi individu yang harus merantau untuk pendidikan atau pekerjaan. Meskipun membawa manfaat dalam bentuk pengembangan pribadi seperti kesabaran, kemandirian, dan kepercayaan, hubungan ini juga memiliki risiko seperti perselingkuhan. Oleh karena itu, komunikasi yang kuat dan pemahaman bersama menjadi kunci utama dalam menjaga keberlanjutan dan kebahagiaan dalam hubungan jarak jauh.